

PENGARUH LATIHAN *WEIGHT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN PRESTASI MEMANAH JARAK 30 METER PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN

Syifa Nurafifah Kamal¹ ; Komarudin² ; Satriya³

*Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui pengaruh metode latihan *weight training* terhadap daya tahan otot lengan, 2) untuk mengetahui pengaruh metode *weight training* terhadap prestasi menembak jarak 30 meter pada cabang olahraga panahan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan populasi atlet pelatda panahan Jawa Barat sebanyak 24 orang, penulis menggunakan teknik Sampel jenuh. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test and Post-test*. Alat ukur yang digunakan adalah tes awal tes push up dan tes menembak jarak 30 meter. Analisis data menggunakan, uji normalitas, uji homogenitas, dan signifikansi koefisien korelasi (uji-t). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *weight training* terhadap daya tahan otot lengan. terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *weight training* terhadap prestasi menembak jarak 30 meter pada cabang olahraga panahan. Atas dasar temuan yang didapatkan, disarankan agar menjadi bahan acuan untuk peningkatan prestasi cabang olahraga panahan, terutama peningkatan prestasi menembak jarak 30 meter pada cabang olahraga panahan.

Kata kunci : latihan *weight training*, daya tahan otot lengan, prestasi memanah

THE EFFECT OF WEIGHT TRAINING TO DURABILITY ARM MUSCLE AND ARCHERY ACHIEVEMENT 30 METERS ON ARCHERY SPORT

Syifa Nurafifah Kamal¹ ; Komarudin² ; Satriya³

Departement of Sport Coaching Education

Faculty of Sport and Healty Education

Indonesia University of Education

Abstract

The purpose of this study is, 1) To know about method the effect of weight training on muscle endurance arm, 2) To know about method the effect of weight training on achievement firing distance of 30 meters on archery sport. Research method is experimental population of 24 people archery athlete pelatda West Java, writer use technic bored sample. The research desain is initial test push up and shooting 30 meters. Data analysis using test of normality, homogeneity test, and the significance of correlation coefficient (test-t). Based on the result of processing and analysis of data, then writer take the following conclusion: there is a significant effect of weight training method against muscular endurance arm. There is a significant effect of shooting 30 meters on archery sport on the basis of the findings, suggested that became reference materials for achievement on sport archery, especially the increase in achievement shooting 30 meters on archery sport.

Keyword : weight training exercise, arm muscle endurance, archery achievement